

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

Actualizaciones recientes:

27/06/20: Se agregó un enlace a la página web de estafa de COVID-19

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) solicita su asistencia para ayudar a disminuir la propagación de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Lo alentamos a estar informado y a revisar su plan familiar para ayudar a proteger su salud.

Cómo se propagan los coronavirus

Cuando alguien con COVID-19 tose, estornuda o habla, las pequeñas gotas producidas en su nariz o boca pueden viajar de 3 a 6 pies. Las personas pueden infectarse si respiran estas gotas o si las gotas caen en sus ojos, nariz o boca. Es posible que una persona también pueda contagiarse de COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Algunas personas pueden contagiarse de COVID-19 sin nunca mostrar síntomas, pero igual pueden transmitir la infección a otros.

Conozca los síntomas de COVID-19

Las enfermedades reportadas han variado desde personas con síntomas leves hasta personas gravemente enfermas, que requieren hospitalización y fallecen. Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento/dificultad para respirar
- Fatiga
- Escalofríos
- Congestión o secreción nasal
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Pérdida reciente del gusto u olfato

Practique el distanciamiento físico

Salud Pública le está pidiendo a todos que hagan su parte para ayudar a disminuir la propagación del nuevo coronavirus en nuestra comunidad mediante la práctica del distanciamiento físico (también conocido como distanciamiento social). Esto significa quedarse en casa, evitar las multitudes y mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás siempre que sea posible.

Cómo practicar el distanciamiento físico

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Evite cualquier lugar en donde muchas personas estén juntas.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás.
- Trabaje o estudie desde casa, si es posible.
- No reciba visitas ni permita que sus hijos tengan citas para jugar.
- Llame a su doctor o dentista antes de acudir para averiguar si ofrecen telemedicina o atención por teléfono. Si usted o sus familiares deben acudir por vacunas, contacte a su médico para programar una cita.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Evite los viajes no esenciales.
- Evite el transporte público, si puede.
- Evite el contacto con las personas – en lugar de dar la mano, busque otras formas de saludar a las personas que no impliquen tocar o acercarse a menos de 6 pies.

Si usted tiene que usar el transporte público, ir de compras, ir a trabajar o participar en otras actividades, tome precauciones para reducir los riesgos, tales como:

- Limitar la cantidad de tiempo que pasa en contacto cercano con otros.
- Limitar la cantidad de personas diferentes con las que pasa tiempo.
- Mantenerse lo más lejos posible de los demás, especialmente si están tosiendo o estornudando.
- Usar un cobertor facial de tela en todo momento al estar afuera y cerca de otras personas. Asegúrese de usarlo correctamente; consulte la Guía de salud pública para [cobertores faciales de tela](#) para obtener más información. Tenga en cuenta que no se debe colocar una mascarilla o un cobertor facial de tela sobre ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitárselo sin ayuda. Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar cobertores faciales de tela. Los que tengan entre 2 y 8 años deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y evitar la asfixia o sofocación. Aquellos instruidos a no usar un cobertor facial de tela por un proveedor médico también están exentos de usarlo.
- Intentar ir a lugares en momentos en los que están menos ocupados.
- Evitar tocar superficies en lugares públicos, cuando sea posible.
- Limpiar y desinfectar las superficies que son tocadas frecuentemente.
- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de tocar superficies en lugares públicos y antes de comer, y evite tocarse la cara antes de lavarse las manos.

Consejos adicionales para personas con niños.

- Explique a sus hijos que lavarse las manos puede mantenerlos saludables y evitar que el virus se propague a otros.
- Sea un buen modelo a seguir—si usted se lava las manos con frecuencia, es más probable que ellos hagan lo mismo. Consulte la guía del CDC: Lavado de manos: una actividad familiar

Cómo conseguir comida y otras necesidades

- Haga que solo un miembro de la familia vaya a la tienda. Vaya cuando esté menos ocupado, acumule suministros esenciales para que no tenga que salir con tanta frecuencia, y manténgase por al menos 6 pies de distancia de las personas tanto como pueda.
- Usted puede usar los servicios de entrega a domicilio, recogida en el local y de drive-thru/auto-servicio siempre que todos practiquen el distanciamiento físico. Ahora los restaurantes y cafeterías pueden ofrecer el consumo de alimentos dentro de los locales, asegúrese de seguir las reglas que se han establecido para el distanciamiento físico y el control de infecciones.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Si solicita algo por entrega a domicilio, si es posible, pague y dé una propina electrónicamente y solicite que se deje el artículo fuera de su puerta. Retire los alimentos de las bolsas y cajas de entrega y deseche el embalaje (envoltorio). Lávese las manos después de manipular el embalaje.
- Si tiene un mayor riesgo de enfermarse con COVID-19, solicite alimentos, suministros médicos y otros artículos esenciales para que los traigan a su puerta a través de familiares, vecinos o servicios de entrega. Llame al 2-1-1 o visite la [página web de recursos](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) de Salud Pública (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) si necesita ayuda para obtener alimentos y otros artículos esenciales.

Consejos adicionales para personas con niños.

- El Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles, en conjunto con la Cruz Roja, proporciona comidas a los estudiantes a través de sus Centros de Alimentos Grab & Go (agarrar e irse) los días de semana de 8 a.m. a 11 a.m. Encuentre la ubicación más cercana de usted en la página de [Recursos para Familias durante el Cierre Escolar del LAUSD](#).
- También hay sitios de distribución de comidas ofrecidos por otros distritos escolares en todo el condado de Los Ángeles. Busque en los Sitios de distribución de comidas para estudiantes [aquí](#) para encontrar la dirección y el horario de atención de un sitio cercano a usted.

Consejos para lidiar con el distanciamiento físico

- Hable con su empleador sobre las opciones para trabajar desde casa.
- Haga ejercicio en casa o al aire libre.
- Evite el aislamiento utilizando la tecnología y el teléfono para comunicarse con amigos y familiares con frecuencia.
- Cuídense unos a otros – llame por teléfono a amigos, familiares y vecinos que son vulnerables a enfermedades graves o tienen problemas de movilidad. Ofrezca ayuda, siempre siguiendo las pautas de distanciamiento físico.
- Manténgase informado a través de fuentes confiables para obtener información actualizada y precisa sobre el nuevo coronavirus.

Consejos adicionales para personas con niños.

- Ayude a sus hijos a mantenerse físicamente activos. Anímelos a jugar al aire libre mientras practican el distanciamiento físico. Salga a caminar con ellos o ande en bicicleta. Pruebe las actividades de descanso en casa para estirarse o moverse durante el día para ayudar a sus hijos a mantenerse saludables y concentrados y aproveche las actividades recreativas al aire libre que ahora pueden realizarse.
- Ayude a sus hijos a mantenerse socialmente conectados. Comuníquese con amigos y familiares por teléfono o video chats. Escriba tarjetas o cartas a los miembros de la familia que tal vez no puedan visitar.
- **Escuela en casa:** Algunas escuelas están ofreciendo programas de aprendizaje de verano en línea (aprendizaje virtual).

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Revise las tareas de la escuela y ayude a sus hijos a establecer un ritmo razonable para completar el trabajo. Si enfrenta problemas de tecnología o conectividad, o si su hijo tiene dificultades para completar las tareas, avísele a la escuela.
- Tenga horarios regulares para acostarse y levántese a la misma hora, de lunes a viernes.
- Estructure el día para el aprendizaje, el tiempo libre, las comidas y meriendas saludables y la actividad física.
- Permita flexibilidad en el horario — está bien adaptarse según su día.
- Busque maneras de hacer que el aprendizaje sea divertido mediante actividades prácticas, como rompecabezas y dibujos.
- Comience un diario con su hijo para documentar este tiempo y discutir la experiencia compartida.
- Consulte los recursos de la [Biblioteca del Condado de Los Ángeles](#) para obtener acceso a la biblioteca en casa o use los servicios de entrega sin contacto en la librería. Hay libros digitales, audiolibros y eventos en línea organizados.
- Considere las necesidades y los ajustes requeridos para cada uno de sus hijos según sus edades. La transición de estar en casa será diferente para los preescolares, K-5, estudiantes de escuela intermedia y los estudiantes de secundaria. Hable con ellos acerca de las expectativas y de cómo se están adaptando a estar en casa versus en la escuela.

Cuide su salud emocional

- **Cuide su salud emocional y la de otros miembros del hogar.** Los brotes son estresantes para todos, pero los niños pueden responder de manera diferente a los adultos.
- **Esté atento a los signos de estrés en su hijo:** preocupación o tristeza excesiva, hábitos alimenticios o de sueño poco saludables y dificultad para concentrarse y prestar atención. Para obtener más información, consulte la sección "Para los padres" [para sobrellevar el estrés del CDC \(por sus siglas en inglés\)](#).
- **Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19.** Responda a sus preguntas y comparta los datos de la guía del CDC [Detenga la propagación de rumores](#) sobre el COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender.
- **Vea los recursos del CDC** [Ayudando a los niños a enfrentar emergencias](#) o [hablando con niños sobre el COVID-19](#).
- **Si se siente ansioso o abrumado,** lea [Sobrellevando el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas](#) del sitio web de Salud Pública. Para obtener ayuda, hable con su médico o llame a la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

Enseñe a su familia la importancia de tomar medidas para prevenir la infección en el hogar.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Lávese las manos con frecuencia y hágalo minuciosamente. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol durante al menos 20 segundos.
- No comparta objetos como utensilios, tazas, comida y bebida.

Limpe y desinfecte las superficies que son tocadas frecuentemente

- Limpie y desinfecte rutinariamente todas las superficies y objetos que son tocadas frecuentemente, como los picaportes, pasamanos, mesadas, juguetes, controles remotos, manijas de grifos y teléfonos. Use los agentes de limpieza que usa habitualmente y siga las instrucciones de la etiqueta.
- Limpie las superficies y los elementos para eliminar la suciedad visible y desinfectelos para matar gérmenes.
- Siga las instrucciones en las etiquetas del producto, incluido el uso de guantes y tener buena ventilación. Use limpiadores domésticos y desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) que sean apropiados para la superficie.
- Para saber si el producto funciona contra los virus, lea la etiqueta del producto, llame al número 1-800 en la etiqueta o visite <http://www.epa.gov/>.
- Una solución de cloro también se puede usar como desinfectante: mezcle 4 cucharaditas de cloro en 1 cuarto (4 tazas) de agua, o para un suministro mayor, agregue 1/3 taza de cloro en 1 galón (16 tazas) de agua.
- Para obtener más información, consulte la [Guía de Salud Pública para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar](#).

Sepa qué hacer si se enferma

Esté atento a los síntomas de COVID-19, mencionados anteriormente. Si desarrolla síntomas, llame a su médico y siga las instrucciones de Salud Pública en [Instrucciones de atención domiciliaria para personas con síntomas respiratorios](#), a las que puede acceder en ph.lacounty.gov/covidcuidado.

Prepare su hogar (o revise su plan familiar si ya tiene uno)

- **Asegúrese de conocer los números de teléfono** del consultorio de su médico, la atención de urgencia local y las instalaciones de emergencias para que pueda llamarlos si se enferma en lugar de simplemente presentarse. Ponga los números importantes en la nevera y guárdelos en sus teléfonos.
- **Si aún no tiene un proveedor de atención médica**, la línea de información del condado 2-1-1 puede ayudarlo a encontrar uno.
- **Haga un plan para cuidar a los miembros de la familia** que son ancianos, discapacitados o enfermos en caso de que ellos o sus cuidadores se enfermen.
- **Crea una lista de contactos de emergencia**. Asegúrese de que su hogar tenga una lista actualizada de contactos de emergencia para familiares, amigos, vecinos, conductores de viajes compartidos, maestros, empleadores y otros recursos de la comunidad. Sepa que puede llamar a la línea de ayuda de información del Condado de Los Ángeles 2-1-1.



Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- **Conozca a sus vecinos.** Hable con sus vecinos sobre la planificación de emergencia. Si su vecindario tiene una página web o una página de redes sociales, considere unirse a ella para poder tener comunicación con sus vecinos, mantener acceso a la información y los recursos.
- **Identifique organizaciones de asistencia en su comunidad.** Cree una lista de organizaciones locales con las que usted y su hogar puedan contactarse en caso de que necesite acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos. Considere incluir organizaciones que brinden servicios de salud mental o asesoramiento, alimentos y otros suministros. Sepa que puede llamar a la línea de ayuda de información del Condado de Los Ángeles 2-1-1.
- **Tenga suministros adecuados de sus medicamentos** con prescripción, así como medicamentos de venta libre para ayudar con los síntomas del resfriado y la gripe.
- **Para obtener más información,** visite la página web de los CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Reporte el estigma

El Condado se compromete a garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión. Debemos separar los hechos del miedo y protegernos del estigma. El brote no es excusa para propagar el racismo y la discriminación. Si usted o alguien que conoce experimenta discriminación por motivos de raza, nación de origen u otras identidades, por favor repórtelo. Puede denunciar delitos de odio, actos de odio e incidentes de intimidación en el condado de Los Ángeles, independientemente de si se ha cometido o no un delito. Llame a la línea de Información del Condado de Los Ángeles 2-1-1 que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, o presente un informe en línea en:

<https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y los engaños que rodean al COVID-19. Visite la página web de estafas COVID-19 de Salud Pública (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) para obtener información y recursos sobre cómo evitar las estafas de atención médica de COVID-19.

La información precisa, incluidos los anuncios de nuevos casos en el condado de Los Ángeles, siempre será distribuida por Salud Pública a través de comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información sobre COVID-19, incluyendo preguntas frecuentes, infografías y una guía para lidiar con el estrés, así como consejos sobre el lavado de manos.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, por sus siglas en inglés, Condado)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Redes sociales: @lapublichealth

Otras fuentes confiables de información sobre nuevos coronavirus son:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés, Estatal)



Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>

- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés, Nacional)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, Internacional)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

**¡911 no es para información
de salud!**

